

これまでぎっくり腰（急性腰痛発作）に対しては、しばらく安静にすべきというのが一般的な考え方でした。しかし、必要以上の安静はかえって回復を遅らせることが明らかとなってきました。少なくとも軽いぎっくり腰の場合には壁押し運動（68ページ）のようにして腰を反らすだけですぐに軽快することが多いです。土居式伸展下肢自重けん引法（62ページ）も有効です。これらのストレッチを試みるのがよいでしょう。急性腰痛一般についても、必要な痛み対策を行いながらも、できるだけ早くから通常の活動性を維持するのが、早期回復のコツです。

ぎっくり腰（急性腰痛発作）が起こる主な場面



ぎっくり腰（急性腰痛発作）が起こったときは、「**まず腰を反らせるストレッチを試みる**」と覚えておきましょう。

移動するときは**横歩き**で一歩ずつゆっくりと進み、壁や手すりなどつかまれる場所を探します。

外出先で急激な腰痛が起こった場合は「どうしよう」と不安になりますが、あわてず冷静に行動することが大切です。そして、腰を反らせるストレッチをしてから様子を見て、次の行動に移るようにすれば大丈夫です。

まずは、座れる場所を探し、ベンチなどがあればそこで休んでから、次の行動に移ってもよいでしょう。電車に乗っているときなどに腰痛が起こったら、勇気を出して周囲の人に告げ、席を譲ってもらいましょう。

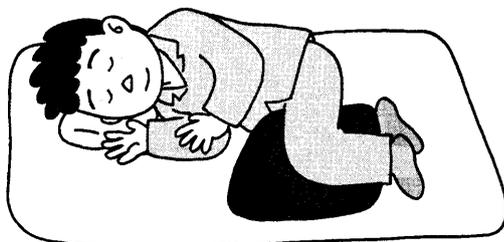
帰宅するのにタクシーなどに乗る場合は、後部座席に横になり、楽な姿勢をとるようにしましょう。

ぎっくり腰（急性腰痛発作）は多くの場合、腰の筋肉の肉離れ、椎間関節の捻挫など、腰周辺の筋肉や靭帯が一時的に損傷したために起こります。傷ついた場所や状態によって、楽になる姿勢は違ってきます。少し痛みが落ち着いたら、横向きがいいか、仰向けがいいか、自分が楽に感じる姿勢を探してみましょう。

普段は重力に逆らって体を支えるため、背骨には常にある程度の圧力がかかっています。椎骨同士をつなぐクッションの役割をしている椎間板にかかる圧力を、立ったときに100とすると、仰向けに寝たときは25と約4分の1になります。ですから、立つよりは座る、座るよりは寝る姿勢をとると楽になります。布団やマットレスは、フカフカの柔らかいものより、硬めのもののほうが、腰が安定するようです。

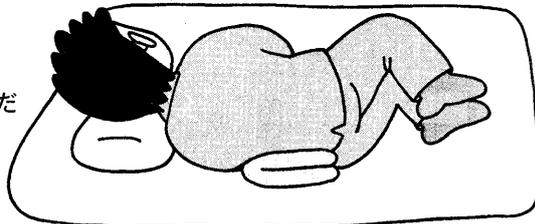
そして、多くの場合は痛む側を下にして横向きに寝て、背中を丸め、両ひざを抱えるようにして寝ると楽になるようです。仰向けに寝る場合は、ひざを立て、ひざの下に二つ折りにした座布団やクッションを入れてみましょう。

○ 横向きに寝る場合



痛む側を下にして横になり、ひざを90度くらいに曲げる。ひざの間に座布団やクッションを挟むとよい。

横向きに寝てひざを曲げ、腰の下に折り畳んだタオルなどを入れる。



ぎっくり腰をくり返さないための注意点

一度、激しい痛みを経験すると、その後、体を動かすことが怖くなるかもしれません。しかし、体を動かさずにいると、筋力が衰え、血行も悪くなり、慢性的な腰痛に移行しやすくなります。

多少痛みが残っていても、無理のない範囲で少しずつ体を動かし、日常動作を維持するほうが回復も早まります。また、回復後も腰に負担のかかる姿勢や動作に気をつけながら、適度な運動を続け、筋力を保つようにしましょう。そして、体が冷えることは、ぎっくり

腰の再発にもつながりますので、体を温める工夫も大切です。

ぎっくり腰をくり返す人は、なんとなく「発作が起こりそうだな」という前兆のような感覚があるようです。「危ないな」と思ったら、壁押し運動（68 ページ）や土居式伸展位下肢自重けん引法（62 ページ）などの体操を行ってみましょう。

腰の前屈を避け、腰を伸ばすストレッチを行うことで、多くのぎっくり腰（急性腰痛発作）は予防することができます。

多くの慢性腰痛はセルフケアを続けてつき合っていくことが重要ですが、その際、自分の腰痛に適した方法を行うことが大切です。腰痛は大まかに3種類あり、①上体を前に曲げると痛くなるタイプ（前屈障害型腰痛）、②上体を後ろに反らせると痛くなるタイプ（後屈障害型腰痛）、③どちらにも当てはまらない腰痛に大きく分けられます。

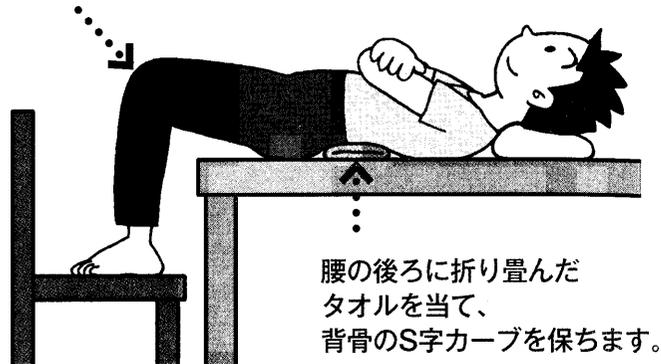
①前屈障害型腰痛は、前かがみや**中腰の姿勢が椎間板や背筋などに負担をかける**ために起こるもので、デスクワークや車の運転、立ち仕事をしている人に多く見られます。椎間板ヘルニアなどがこのタイプの代表です。このタイプの腰痛には、腰の骨と骨の間を広げる方法や、腰を反らせる運動が有効です。

よく「腰痛は治療してもよくなるしない」「慢性的に痛みがあっても仕方がない」と思い込んでいる人がいますが、**腰痛は「あきらめずに自分で治す」という意識をもつことがとても重要**です。タイプに合った適切な運動を続けること、日常の姿勢や動作を改善することなどに前向きに取り組むことでよくなっていくケースも多いのです。

◎ 土居式伸展位下肢自重けん引法

足が浮く高さのベッドや机の上に、
ひざから下を落として仰向けになります。

はじめは両足を台の上ののせて
安定させます。



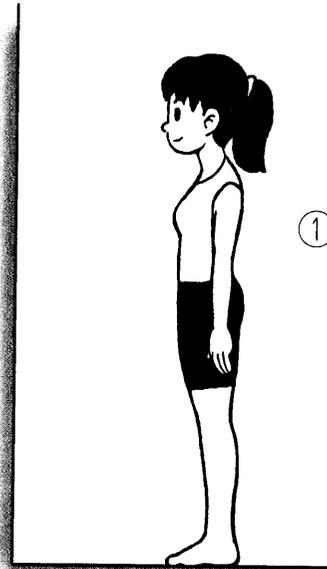
両足を静かに台から外し、
ひざの力を抜き、数分間リラックスします。



※重症の人は介助者が必要です！

◎ 壁押し運動

10回程度

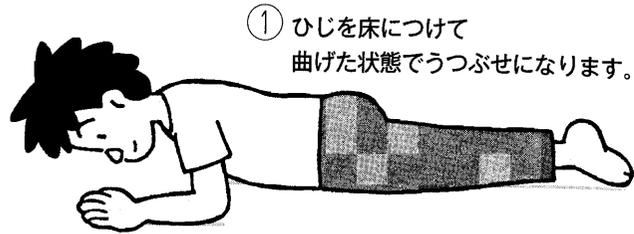


腰を反らせるとともに、
股関節や
アキレス腱の
ストレッチにもなるので、
気づいたときに1日に
何度も行おうとよい

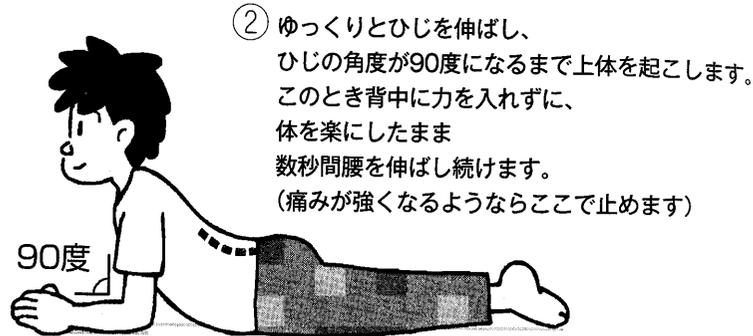


うつぶせ運動

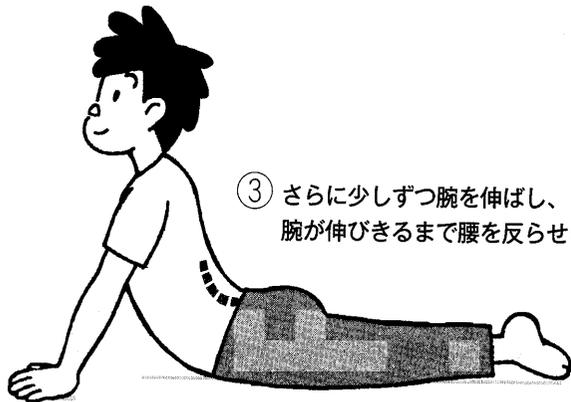
10回程度



- ① ひじを床につけて
曲げた状態でうつぶせになります。



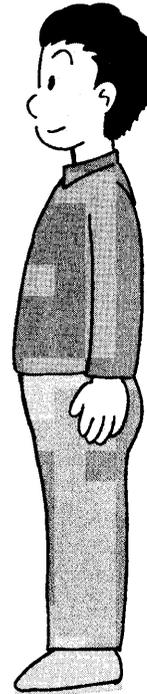
- ② ゆっくりとひじを伸ばし、
ひじの角度が90度になるまで上体を起こします。
このとき背中に力を入れずに、
体を楽にしたまま
数秒間腰を伸ばし続けます。
(痛みが強くなるようならここで止めます)



- ③ さらに少しずつ腕を伸ばし、
腕が伸びきるまで腰を反らせます。

おなかと背中の 引きあげ運動

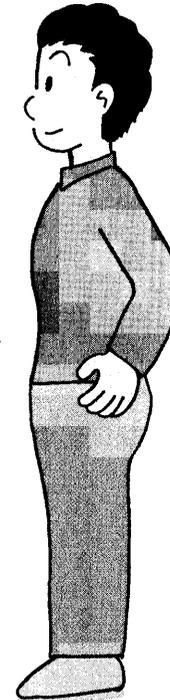
5~10回



- ① 正しい姿勢でまっすぐ立ちます。
横から見たときに腰が反りすぎず、
猫背でもなく、骨盤の上に背骨、
その上に頭という配列が
正しくなされていることを
意識しましょう。

頭をあげる
イメージ

おなかと
背中を
へこませる



- ② 腰に手をあて、
おなかと背中をくっつけるように
へこませて数秒間キープします。
楽に呼吸をしながら、
上体を引きあげ、
頭のとっぺんも
上に持ちあげるイメージで。

「おなかと背中の引きあげ運動」は、呼吸を意識して行うと効果的です。反り腰でもなく、猫背でもなく、背骨の真上に頭がのっているイメージでまっすぐ背筋を伸ばして立つことがポイントです。おしりを締め、おへそを中心におなか全体をへこませる感じで引きあげます。

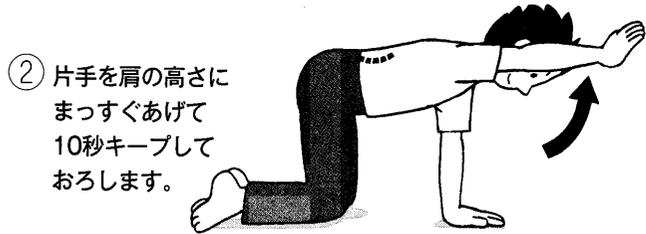
腹筋と背筋を鍛える。

両手と両ひざを ついて行う運動

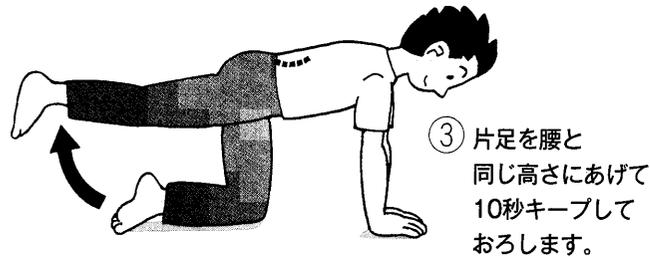
左右交互に
3~5回



① 両手、両ひざをつけて
視線は下に落とします。



② 片手を肩の高さに
まっすぐあげて
10秒キープして
おろします。



③ 片足を腰と
同じ高さにあげて
10秒キープして
おろします。

ここまですを左右交互に3~5回くり返します。

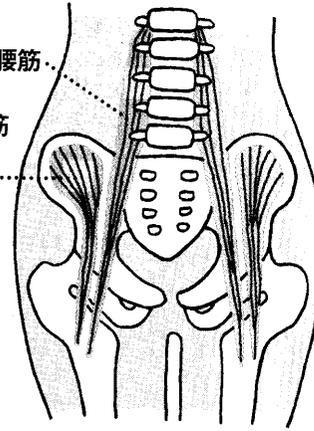


④ 慣れてきたら左手と右足、右手と左足を
同時にあげる運動をくり返します。

腸腰筋

腸骨筋と大腰筋の
ふたつを合わせて
「腸腰筋」と呼びます。

大腰筋
腸骨筋



●腸骨筋

骨盤上部の内側と大腿骨の
つけ根をつなぐ筋肉

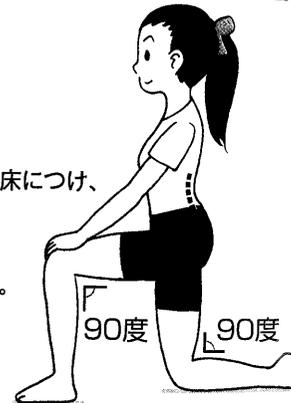
●大腰筋

第12胸椎から
第4腰椎と大腿骨のつけ根を
つなぐ筋肉

腸腰筋の運動

左右10回
ずつ

① 片ひざを立てて
腰を落とします。
伸ばした足の甲は床につけ、
両方のひざは
90度の角度にし、
背筋を伸ばします。



② 立てたひざの上に手をのせ、
背筋を伸ばしたまま
前の足に体重をかけていきます。
腸腰筋を伸ばしているを感じたら
数秒キープします。10回程度くり返します。



③ 反対側も同様に
くり返します。

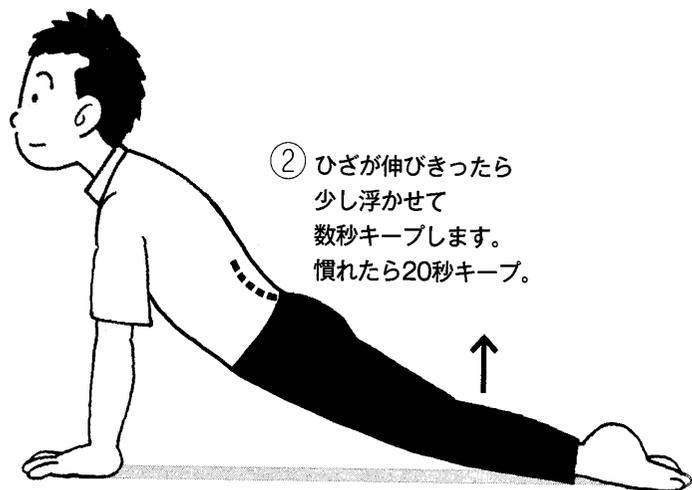
特に前屈障害
型腰痛の人が鍛
えたいのは「腸腰
筋」と呼ばれる筋
肉です。骨盤と大
腿骨をつなぐ「腸
骨筋」、腰椎と大
腿骨をつなぐ「大
腰筋」のふたつを
あわせて「腸腰
筋」といいます。
前者は階段をあ
がったりする
ときによく使われ
る筋肉です。後者
は足を前に振り
出す動作をす
るときに使われ
ます。
これらの筋肉
は姿勢やしなや
かな動作を維持
するために重要
な役割をはたし
ていますので、
これを鍛えること
は腰痛の改善に
もつながります。

腸腰筋を強化する運動

10回程度



- ① 両手、両ひざをついた姿勢になります。少しずつひざを後ろにさげ、背中を伸ばしていきます。



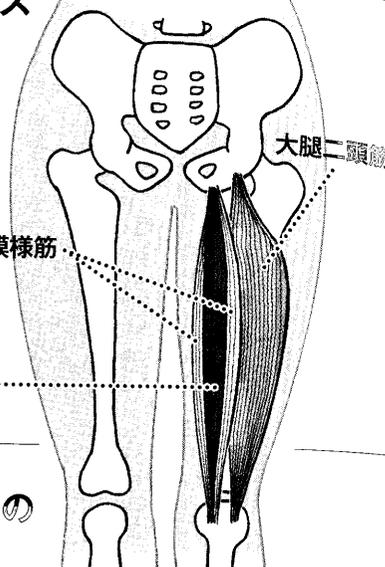
- ② ひざが伸びきったら少し浮かせて数秒キープします。慣れたら20秒キープ。

ハムストリングス

大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の3つを合わせて「ハムストリングス」と呼びます。これらは太ももの裏側にある、坐骨と脛骨上部をつなぐ筋肉です。

半膜様筋

半腱様筋



ハムストリングスの運動①

左右10回ずつ



- ① 片足は前に伸ばし、もう片方の足はひざを曲げて床に座ります。

- ② 上半身をおへそのあたりから伸ばした足のほうに倒していき、ひざが伸びきった状態で数秒キープします。ひざがゆるまず、ももの裏側が伸びていることを感じながら、10回くり返します。

- ③ 反対側も同様にくり返します。

前屈障害型腰痛の人は、前かがみの姿勢になりがちですが、このとき骨盤の上部が後ろに傾いています。このとき、ハムストリングスの筋肉が硬くなり、はたらきにくくなると、骨盤が傾いたまま正しい位置に戻せず、背骨のS字カーブにもその影響が及び、腰痛につながります。

したがって、ハムストリングスの筋肉をしっかり伸ばして、きちんとはたらくようにしておくことも腰痛改善にはとても大切なのです。

◎ ハムストリングスの運動②

左右10回
ずつ

① 階段や低めの台の上に片足をのせます。

② ひざに手を置き、上半身をおへそのあたりからゆっくり前に倒していき、数秒キープします。



さらに伸ばす

③ ひざがゆるまず、ももの裏側が伸びていることを感じながら、5~10回くり返します。

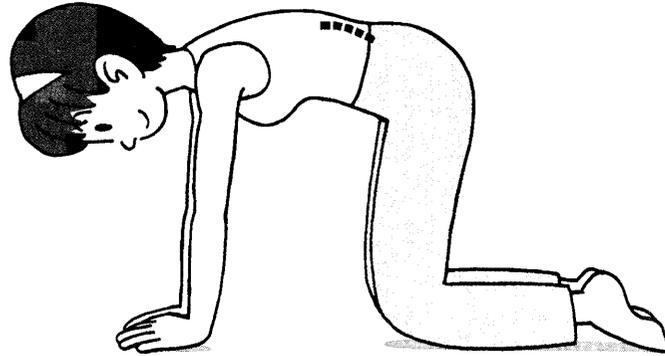
④ 反対側も同様にくり返します。



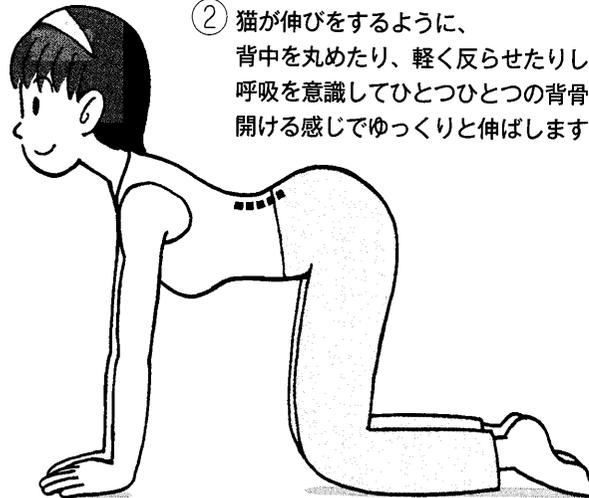
◎ 猫伸び運動

10回程度

① 両手、両ひざをついて背中を丸めた姿勢になります。



② 猫が伸びをするように、背中を丸めたり、軽く反らせたりします。呼吸を意識してひとつひとつの背骨の間隔を開ける感じでゆっくりと伸ばします。

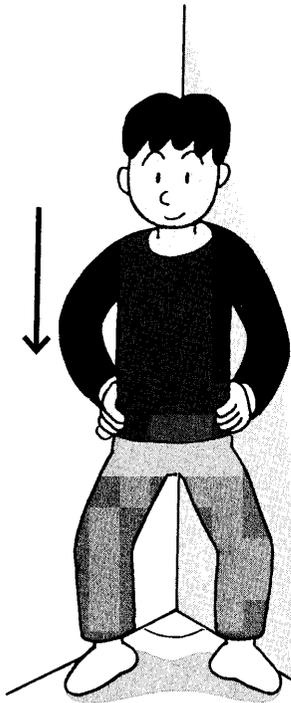


腰痛に深くかかわっている背骨も、ひとつひとつがなめらかによく動くようにしておくことが大切です。猫の伸びを模した「猫伸び運動」のようなストレッチで、背骨とそのまわりの関節と筋肉を伸ばしましょう。骨と骨の間をひとつずつ離すようなイメージで、力を入れて縮めるのではなく、息を吐くときに骨と骨の間をゆるめるように、伸ばすように行いましょう。

○ ハーフスクワット

10回程度

- ① 壁の角の部分などに、足を肩幅に開いて立ちます。両足は壁につけます。背骨の真上に頭がのっている正しい姿勢で立ち、両ひざを少し曲げます。

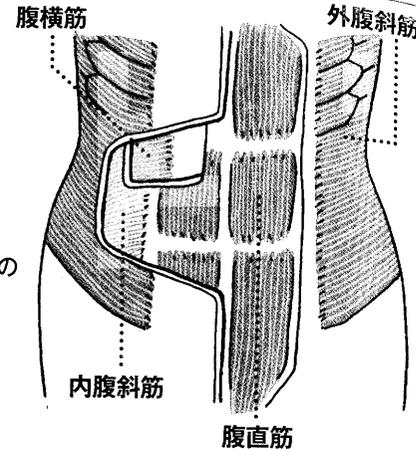


- ② 背筋を伸ばしたまま、おしりを床のほうへ10cmほど落とします。そのまま10秒キープします。

しゃがむ、立つという単純な運動をくり返すスクワットは、太ももの前面、太ももの裏側（ハムストリングス）、腹筋、背筋などさまざまな筋肉が鍛えられるだけでなく、股関節をやわらかくする効果もあります。

○ 腰背筋

おなかのまわりをコルセットのように覆っている筋肉群を総称して「腰背筋」と呼びます。腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋などのおなかの筋肉と、脊柱起立筋（背筋）の内側にある多裂筋も含まれます。



○ 浜西法②

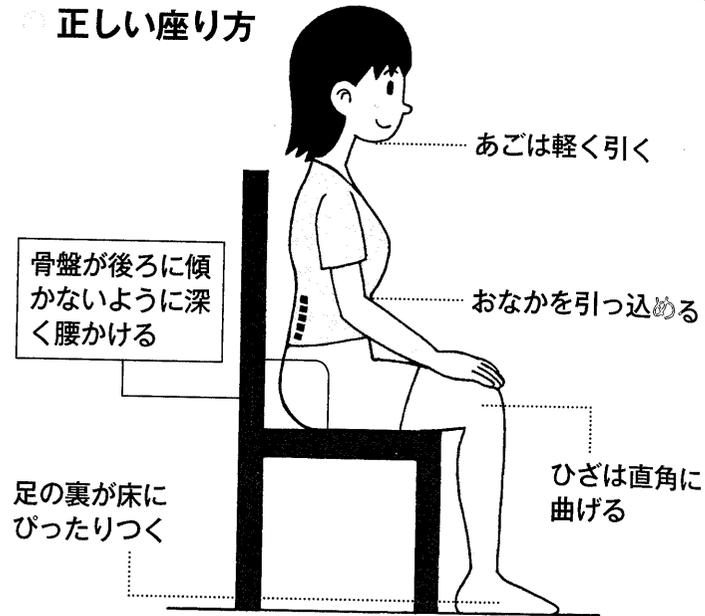
5~10回程度

- ① 正しい姿勢でイスに腰かけます。
- ② 机にひじか手をつけて、少し前傾して体重のをせ、両足を浮かせます。
- ③ 姿勢をキープし、おなか、腰、太ももに力が入っていることを意識します。



腕だけに力が加わらないよう、腰や太ももの筋肉に力が入っていることを意識しましょう。腰が丸くならないようにするのがコツです。これも呼吸を止めずに行うように注意しましょう。

正しい座り方



座り姿勢を補助するグッズ



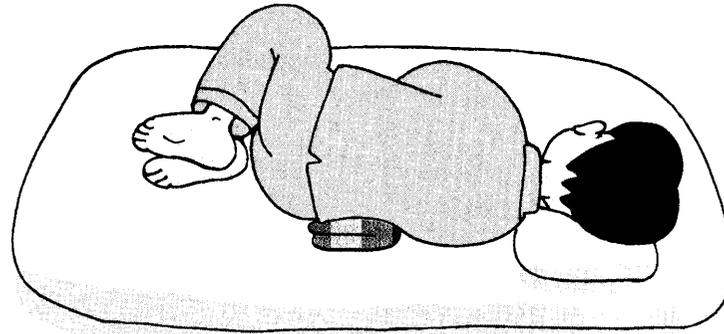
傾斜がついているので骨盤がやや前に傾き、腰椎の前弯を維持するのを助ける。

背骨と背もたれのすき間に入れると腰椎をサポートする。タオルやクッション、バッグなどでも代用できる。

腰の負担を減らす寝姿勢

横向き

腰が痛むときはひざを曲げ、腰の下に折りたたんだタオルなどを置くと楽になることも



仰向け

腰が痛むときは腰の下にふたつ折りにした座布団やクッションを入れるとよい

